




Que faire ce mois-ci?

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 *Ateliers de soins au nouveau-né, chez Mieux Naître à Laval, à 19h00	2 *Sortie Cabane à sucre avec la Maison de quartier Vimont, de 10h00 à 15h00 *Science en folie, à la bibliothèque Laure-Conan, à 14h00	3 *Karaté papa-enfants, à la Maison de quartier Vimont, dès 18h30 (tous les jeudis)	4 *Atelier yoga-prénatal par Mieux Naître à Laval, au Relais familial d'Auteuil *Hockey bottine amical au Parc Prince-Rupert (17h00 à 19h00) *Atelier Construire le lien d'attachement, chez Mieux Naître à Laval, à 9h30	5
6	7 *Ateliers culinaires Les Grands chefs (6-12 ans), à la Maison de quartier Vimont, de 15h30 à 16h45 (tous les lundis)	8 *Conférence sur le sommeil des enfants, par Brigitte Langevin, à la Maison de quartier Vimont, de 10h00 à 11h00 *MiniAnimAxion au parc Père-Vimont	9 *RENCONTRE VIZAXION à 13h00, au CPE Boisé-Vimont	10 *Conférence Cuisinons avec BBBB, au Relais familial d'Auteuil, de 9h30 à 11h30 *Heure du conte au Relais familial d'Auteuil, de 9h30 à 10h15 *Cinéma pop corn surprise, à la bibliothèque Laure-Conan, à 18h30	11 *Hockey bottine amical au Parc Prince-Rupert (17h00 à 19h00) *Heure du conte à la bibliothèque Laure-Conan (3-5 ans), à 19h00	12 *Sortie aux glissades des pays d'en haut, avec le Relais familial d'Auteuil *Petits cuistots, à la bibliothèque Laure-Conan (6-12 ans), à 10h30
13 *Week-end spécial par les coureurs de boisés, au Bois Duvernay	14 *Dernière journée pour participer à notre concours facebook! *La Voix des parents, à la Maison de quartier Vimont, à 9h30	15 *Atelier créatif (Dessert en pot, 2\$), au Relais familial d'Auteuil, de 9h30 à 11h30 *Mini AnimAxion au parc Prince-Rupert	16	17 *Café-causerie, au Relais familial d'Auteuil, de 9h30 à 11h30	18 *AGA du Relais familial d'Auteuil *Heure du conte à la bibliothèque Laure-Conan (6-9 ans), à 19h00	19 *Mon coco au primaire, à l'école Le Sentier, de 9h00 à 11h00 *Hockey cosom, à la Maison de quartier Vimont, à 10h00
20 *Je m'amuse avec les oiseaux, à la bibliothèque Laure-Conan, à 14h00	21	22 *Mini AnimAxion au parc de l'Odyssée-des-Jeunes	23 *Conférence sur le testament et mandat de protection, par Cindy Gabriel, à la Maison de quartier Vimont, de 19h00 à 21h00 *Rendez-vous interculturels : les réfugiés syriens à Laval, au foyer de la salle André-Mathieu	24 *Chasse aux cocos, au Relais familial d'Auteuil, dès 10h30 *Heure du conte (0-12 mois), à la bibliothèque Laure-Conan, à 10h00	25	26 *Heure du conte à la bibliothèque (3-5 ans) à 10h30
27	28	29	30	31 *Ateliers préparatoires à la maternelle : Les petits futés, à la Maison de quartier Vimont		

Mon coco au primaire

Les recherches démontrent que si la rentrée à la maternelle de l'enfant est vécue de façon harmonieuse, elle permettra d'être une base solide pour les prochaines transitions. De plus, elle a un impact sur la motivation et l'engagement de l'enfant à l'école, donc, sur sa persévérance et sa réussite scolaire.

Mon coco au primaire se veut donc une matinée d'information pour les familles dont un enfant débute la maternelle en septembre. Des conférences seront offertes aux parents, alors qu'une halte-garderie amusera les enfants. Divers partenaires se joindront à nous aux kiosques d'informations visant à promouvoir les services du secteur.

N'hésitez pas à diffuser l'information largement!

Transport gratuit

Pendant la semaine de relâche, les enfants de 11 ans et moins voyagent gratuitement avec la STL! Profitez de l'occasion pour parcourir la ville!

<http://www.stl.laval.qc.ca/>



Mois de la nutrition

Le mois de mars est le mois de la nutrition. On vous invite, cette année, à changer votre alimentation, un repas à la fois, grâce au défi des 100 repas. Saurez-vous relever le défi?

Voici quelques liens qui pourront vous être utiles tout au long du mois... et pour le reste de l'année!

www.moisdelanutrition.ca

<https://www.savoirlaitier.ca/ressource/utilisateur>

<http://www.centredesenseignants.qc.ca/nouvelles/mars-mois-de-la-nutrition>

http://carrefour-education.qc.ca/guides_thematiques/mars_le_mois_de_la_nutrition

<http://www.csdgs.qc.ca/?4AB38AC6-5DAE-4360-B5ED-D7DA5AF8379C>

Défi Santé... qu'est-ce que c'est?

Le défi Santé, mieux connu sous son ancienne appellation Défi 5/30, est un défi lancé à la population pour poser des gestes simples et concrets, pendant 6 semaines, pour améliorer leur santé.

Objectif 5 : Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

Objectif 30 : Bouger au moins 30 minutes par jour

Objectif Équilibre : Prendre au moins une pause par jour

Le tout se déroule du 31 mars au 11 mai. Mais n'attendez pas! Les inscriptions débutent le 1^{er} mars! Vous serez sollicités à participer, personnellement, à ce défi. Profitez-en pour en faire la promotion dans votre milieu de travail. Des affiches et encarts seront disponibles lors de la prochaine rencontre de partenaires.

<http://www.defisante.ca/fr/accueil>



Marilyn Charbonneau
Coordonnatrice – VizAxiom
vizaxion@relais-familial-auteuil.org
(514) 465-3547
6135, boul. des Laurentides, suite 1
Laval, Québec, H7H 2V3
vizaxion.wix.com/vimont-auteuil